

	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
1 Bewegungsformen	-Verteidigungsstellung -Auslagenwechsel -Auspendeln, Abducken, Abtauchen -Gleiten -Körperabdrehen -Schrittdrehungen	-Verlängern der Verteidigungsstellung in die offensive Aktionsstellung -Verlängern der Verteidigungsstellung in die defensive Aktionsstellung -Ausfallschritte in alle Richtungen -Doppelschrittdrehungen	-Übersetzungsschritte -Verteidigungslage am Boden -Auslagenwechsel i. d. Bodenlage -Gleiten in der Bodenlage -Drehungen nach vorne und nach hinten i. d. Bodenlage (90°/180°) -Rollen in der Bodenlage -Aufstehen aus der Bodenlage	-freie Bewegungsformen im Stand -freie Bewegungsformen am Boden	-freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen
2 Falltechniken	-Sturz seitwärts links / rechts	-Rolle vorwärts links / rechts -Rolle rückwärts links / rechts	-Sturz vorwärts -Sturz rückwärts -Rollen über Hindernisse (vorw./rückw., links/rechts)	-Falltechniken in alle Richtungen unter Einwirkung des Partners mit Verteidigung	-Freier Fall links/ rechts zum Sturz seitwärts
3 Komplexaufgaben		-Fausttechniken aus der Bewegung an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner	-Wurftechniken aus dem Griffkontakt an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner	-Atemikombinationen an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner	-Atemi- / Wurfkombinationen an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner
4 Bodentechniken	-Haltetechnik in seitl. Position (Kesa-Gatame) -Haltetechnik in Kreuzposition (Yoko-Shiho-Gatame) -Haltetechnik in Reitposition (Tate-Shiho-Gatame)	-Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position -Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition -Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition	-1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage -1 Haltetechnik in der Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guardpos.) -aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen	je 1 Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik aus: -Seitl. Position -Kreuzposition -Reitposition -Bauchlage des Gegners -Eigener Rückenlage (Guardpos.)	-Überwältigung eines Gegners in Bauchlage oder Bankposition -Überwältigung eines Gegners in Seiten- oder Rückenlage -Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechniken
5 Abwehrtechniken	-Passivblock am Kopf -Passivblock außen -Passivblock innen -2 Abwehrtechniken m. d. Hand -1 Grifflösen -1 Griffsprengen	-Unterarmblock nach innen -Unterarmblock nach außen	-4 Abwehrtechniken mit der Hand -1 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel	-Abwehrfolge im 3-er Kontakt gegen Schlag von oben außen (wechselseitig) -2 Abwehrtechniken mit dem Fuß oder Unterschenkel	-Abwehrfolge im 3-er Kontakt gegen Schlag von oben außen mit Übergang zu min. 2 versch. Hebeltechniken aus der Bewegung (wechselseitig)
6 Atemitechniken	-1 Handballentechnik -1 Knietechnik -1 Stopppfußstoß	-1 Fußtechnik vorwärts -1 Fauststoß -2 Faustschläge	-2 Ellenbogentechniken -1 Lowkick	-1 Handaußenkantenschlag -1 Fußstoß abwärts -1 Fußstoß seitwärts	-1 Fingerstich oder Pressluftschlag -1 Kopfstoß oder Kopfschlag -1 Halbkreisfußtritt vorwärts
7 Würge- / Nervendrucktechniken			-1 Nervendrucktechnik -1 Würgetechnik mit Armen oder Händen	-2 Nervendrucktechniken -2 Würgetechniken mit Verwendung der Kleidung	-2 Würgetechniken mit Armen oder Händen
8 Sicherungstechniken	- mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms	- mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms	- mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms	- mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms	- mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms -1 Rückentransportgriff -1 Kopfkontrollgriff
9 Hebeltechniken	-1 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners -1 Körperabbiegen	-1 Armstreckhebel im Stand -1 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners -1 Armbeugehebel im Stand -1 Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden	-1 Handgelenkhebel -1 Armbeugehebel als Transporttechnik	-2 Handgelenkhebel -2 Armstreckhebel im Stand -2 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners	-1 Fingerhebel -3 Handgelenkhebel -2 Armbeugehebel im Stand -1 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners -2 Beinhebel

	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
10 Wurftechniken	-1 Beinstellen	-1 Hüftwurf oder Hüfttrad -1 Große Außensichel	-1 Schulterwurf oder Schulterzug -1 Große Innensichel	-1 Ausheber -1 Hüftfegen oder Schenkelwurf -1 Rückriss	-2 Beingreifertechniken -1 Selbstfallwurf
11 Stockabwehr / Stockanwendung			-Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (8 Angriffswinkel)	-Stockabwehr in Verbindung mit Störtechnik und Kontrolle des waffenführenden Armes (8 Angriffswinkel) -5x Verteidigung mit dem Stock gegen Kontaktangriffe	-Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik (8 Angriffswinkel) -5x Verteidigung mit dem Stock gegen Atemiangriffe
12 Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen				-Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (5 Angriffswinkel) -2x Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen	-Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik und Kontrolle des waffenführenden Armes (5 Angriffswinkel)
13 Weiterführungs- techniken		-Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel (links / rechts)	-2x Weiterführung von Hebeltechniken -2x Weiterführung von abgewehrten Atemitechniken	-2x Weiterführung von Wurftechniken	-2x Weiterführung von Hebeltechniken -2x Weiterführung von Wurftechniken -3x Weiterführung von abgewehrten Atemitechniken
14 Gegentechniken		-2x Verhindern eines Wurfes nach vorn durch Aussteigen -2x Verhindern eines Wurfes nach vorn durch Blockieren	-2x Gegentechniken gegen Hebeltechniken	-2x Gegentechniken gegen Wurftechniken	-2x Gegentechniken gegen Hebeltechniken -2x Gegentechniken gegen Wurftechniken
15 Freie Selbstverteidigung		-Verteidigung gegen 5 vorgegebene Griffattacken (=Duo-Serie A) einschl. Vorangriff (Pre-attack)	-Verteidigung gegen 5 vorgegebene Umklammerungsangriffe (=Duo-Serie B) einschl. Vorangriff (Pre-attack)	-Verteidigung gegen 5 vorgegebene Atemiangriffe (=Duo-Serie C) einschl. Vorangriff (Pre-attack)	-Verteidigung gegen 5 vorgegebene Waffenangriffe (=Duo-Serie D) einschl. Vorangriff (Pre-attack) -Verteidigung gegen 4 waffenlose Angriffe mit Kontakt und 4 waffenlose Angriffe ohne Kontakt (angesagt, links / rechts),
16 Freie Anwendungsformen (beide Aktiv)	-Freie Auseinandersetzung im Stand mit offenen Händen	-Freie Auseinandersetzung am Boden mit Verwendung von Hebel-, Halte- und Befreiungstechniken	-Freie Auseinandersetzung im Stand mit Fausttechniken	-Freie Auseinandersetzung mit Wurf- und Bodentechniken	-Freie Auseinandersetzung im Stand mit Atemitechniken aller Art